DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok VI. — 1910. **Nr. 7.**

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

TREŚĆ:

Zarys systemów i metod gimnastycznych i ich rozwój od najdawniejszych do najnowszych czasów.

(Ciąg dalszy).

Wyznaczenie materyału ćwiczebnego na poszczególne okresy życiowe.

1. Materyał ćwiczebny do gimnastyki dorosłych (od 18 do 35 lat).

Rok 18 i 35 życia przyjmuje się jako granice, w których energiczne ćwiczenia cielesne odbywać można z pożytkiem dla zdrowia.

Z rokiem 35 życia winien każdy ćwiczeniec poddać się oględzinom lekarskim celem orzeczenia:

a) czy pozostać może nadal w zastępie młodych;

b) czy też przejść winien do zastępu starszych.

W granicaah wieku 18—35 zastosować można wszystkie ćwiczenia objęte ogólnym układem, z wyjątkiem tych, które wykazane są jako szkodliwe lub wątpliwej wartości.

2. Materyał ćwiczebny do gimnastyki starszych (od 35 roku życia w górę).

W tym okresie czasu należy zaprzestać wszelkich ćwiczeń zbytnio wysilających, a więc wszelkich ćwiczeń: długotrwałych, gwałtownych i kongestyjnych (głową w dół).

W szczególności z ogólnego układu:

w I. grupie ćwiczeń dopuszczone są wszystkie ruchy, gdyż i forma ich wogóle jest lekka;

w II. grupie wykluczyć należy:

a) wszelkie zwieszenia głową w dół, zwieszenia tyłem i trudniejsze wywijania;

b) wszelkie trudniejsze wytrzymania w zwieszeniu i podporze;

c) wymyki, wyciągi, trudniejsze wspierania, przemyki, kołowroty, przeploty, odmyki, odmachy, trudniejsze woltyże, wspinania i pochody po żerdziach, linach, drabinach skośnych i pionowych.

d) dźwiganie ciężarów i zapasy;

e) forsowne mocowania, ćwiczenia oporne, igrzyska, tudzież miotania ciężkimi przedmiotami;

w III. grupie wykluczyć należy:

a) pochodu rękami w dół w skłonie napiętym;

b) podporu zwieszonego z wysokiem zaczepieniem stóp, tudzież

c) wszelkie skłony kongestyjne;

w IV. grupie wykluczyć należy:

a) wszelkie skoki gwałtowne w wyż, w dal, w głąb;

b) bieg szybki i długotrwały;

c) igrzyska w skoku;

d) skok w głąb z pomostu powyż 1 *m*, tudzież skok z jednorazowem odbiciem z pomostu;

e) skok o tyczce i podmykiem przez wysoko ustawiony sznur;

f) wszelkie gwałtowne skoki przez konia, kozła i t. p., wysoko ustawione przyrządy, tudzież przewroty, przerzuty, rozkroczki i stania na rękach.

3. Materyał ćwiczebny do gimnastyki męskiego dorostu sokolego.*)

W gimnastyce dorostu sokolego rozróżnić należy trzy okresy:

od 6—10 roku życia,
od 10—14 « «
od 14—18 « «

Młodzież zgrupować należy w tych okresach z uwzględnieniem fizycznego rozwoju, t. zn. do młodzieży rozwiniętej silniej zastosowywać materyał z okresu wyższego.

---

*) Szczegółowy program ćwicz. gimnast. dla dorostu ułożył Antoni Durski.

Okres pierwszy od 6—10 roku życia.

Materyał ćwiczebny tego okresu składać się ma w początkach z ćwiczeń nie długotrwałych; przeważać mają ćwiczenia proste, szybkościowe i zręcznościowe w różnych formach dostosowane do psychologii dziecka, uwzględniając różnorodność wykluczeniem zbytniego natężenia uwagi.

Wykluczyć należy:

z I. grupy: trudne kombinacye ćwiczeń wolnych i z przyborami;

z II. grupy: *a)* podpór wolny na poręczach, kółkach i t. p. przyrządach, *b)* trudne wytrzymania, wspierania, kołowroty, przemyki i długotrwałe woltyże, *c)* dźwiganie ciężarów i zapasy, *d)* trudne igrzyska, tudzież miotania ciężarami;

w III. grupie dopuszczone są wszystkie ćwiczenia z odpowiedniem dostosowaniem;

z IV. grupy wykluczyć należy wszelkie gwałtowne skoki wolne i mieszane.

Okres drugi od 10—14 roku życia.

Materyał ćwiczebny składać się winien również z ćwiczeń niedługotrwałych, prostych, szybkościowych i zręcznościowych.

Wykluczyć należy te same ćwiczenia, które wykluczono z okresu poprzedniego.

Okres trzeci od 14—18 roku życia.

Ponieważ w tym okresie życia występuje wybitnie: zdolność kombinacyi, pamięć spryt i fantazya, nadto jestto czas dojrzewania męskiego, przeto materyał ćwiczebny dla tego okresu życia nie będzie się różnił od materyału przepisanego dla dorosłych, który też w miarę rozwoju sił i stopniowego wyćwiczenia dostrajać należy w poszczególnych okresach lat z zachowaniem następujących zasad:

w ćwiczeniach wolnych i przyborami uwzględniać należy trudniejsze kombinacye ruchów;

w ćwiczeniach na przyrządach unikać dłuższych kombinacyi;

dźwigania ciężarów i innych siłowych ćwicz. zastosowywać z nadzwyczajną oględnością.

4. Materyał ćwiczebny do gimnastyki dziewcząt i kobiet.

Z uwagi na fizyologiczne właściwości organizmu kobiecego powinny w ćwiczeniach dziewcząt i kobiet przeważać wogóle ćwiczenia rozwijające biodra, nogi i tułów, mniejszą wagę kłaść należy na ćwiczenia rozwijające siłę ramion.

W gimnastyce dziewcząt rozróżnić należy trzy okresy:

od 6—10 roku życia,

od 10—14 « «

od 14 roku w górę.

W gimnastyce kobiet nie rózróżniamy okresów, tu mamy jeden okres t. j. okres kobiety-matki.

W okresie od 6—10 roku życia materyał ćwiczebny dla dziewcząt nie różni się wcale od materyału dla chłopców tego okresu, wykluczyć należy wszystkie ćwiczenia »głową w dół«.

W okresie od 10 do 14 roku życia, t. j. do czasu dojrzewania, tudzież w czasach następnych od 14 lat w górę i w okresie kobiety-matki modyfikuje się materyał ćwiczebny następująco:

Z I. grupy: dopuszczone są wszystkie ćwiczenia podane w materyale dla mężczyzn z wyjątkiem: woltyżów laską, tudzież ograniczeniem musztry do pewnych najpotrzebniejszych form.

Z II. grupy dopuszczone są wszystkie ćwiczenia podane w materyale dla mężczyzn z wykluczeniem:

a) wszystkich zwieszeń tyłem;

b) « « głową w dół;

c) wszystkich podporów wolnych na poręczach, kółkach i t. p.;

d) wszystkich wytrzymań w zwiesz. i podporze;

e) długotrwałych woltyżów;

f) wymyków, wspierań, przemyków, kołowrotów, odmyków, odmachów i t. p.;

g) zapasów, igrzysk w budowaniu piramid, dźwiganiu ciężarów, miotaniu ciężarów, tudzież trudnych mocowań.

Z III. grupy dopuszczone są wszystkie ćwiczenia z wyjątkiem ćwiczeń równoważnych niebezpiecznych.

Z IV. grupy wszystkie ćwiczenia z wykluczeniem:

a) gwałtownych skoków wolnych;

b) gwałtownych skoków na koniu, koźle, stole i t. p., tudzież przewrotów, przerzutów i t. p.;

c) igrzysk w skoku;

d) musztry, jako ćwiczeń wojskowych;

e) biegu szybkiego i długotrwałego.

Gry, sporty, atletyka.

W szkole ludowej wskazane są:

1. pływanie, 2. tyrystyka piesza lekka (wycieczki letnie i zimowe), 3. ślizgawka, 4. saneczki, 5. palant (piłka polska), 6. pięstówka, 7. piłka procna, 8. hockey.

W szkole wydziałowej i średniej:

1. pływanie, 2. wiosłowanie (w klasach wyższych), 3. turystyka piesza, 4. taternictwo (w kl. wyższych), 5. koło, 6. szermierka, 7. strzelba (w kl. wyższych), 8. ślizgawka, 9. narty, 10. saneczki, 11. lekka atletyka, 12. gry sportowe (wszystkie w kl. wyższych).

W szkołach żeńskich wogóle:

1. pływanie, 2. turystyka lekka, 3. ślizgawka, 4. saneczki, 5. narty (w kl. wyższych), 6. palant (piłka polska) w lżejszej formie, pięstówka, 8. lawn tennis, 9. hockey.

W Towarzystwach sokolich:

dla dorostu męskiego i żeńskiego poniżej lat 10: 1. pływanie, 2. turystyka lekka, 3. ślizgawka, 4. saneczki, 5. gry sportowe z wykluczeniem piłki nożnej;

dla dorostu męskiego i żeńskiego od 10—14 lat: 1. pływanie, 2. turystyka, 3. taternictwo, 4. szermierka na florety, 5. koń, 6. strzelba (floret), 7. ślizgawka, 8. saneczki, 9. narty, 10. gry sportowe z wykluczeniem piłki nożnej;

dla dorostu powyżej 14 lat i mężczyzn do 35 lat: wszystkie sporty, atletyka (do 18 roku tylko lekka) i gry sportowe;

dla mężczyzn powyżej 35 lat: wszystkie rodzaje sportów, zastosowane w sposób umiarkowany, atletyka lekka z wykluczeniem biegów, gry sportowe z wykluczeniem piłki nożnej;

dla dziewcząt powyżej 14 lat i kobiet-matek: wszystkie rodzaje sportów zastosowane odpowiednie z wykluczeniem atletyki i piłki nożnej.

Ćwiczenia zakwestyonowane pod względem wartości zdrowotnej, tudzież takie, które wymagają ostrożnego wykonywania.

Szkodliwy wpływ na organizm wywierają wszystkie ćwiczenia, wymagające wstrzymania oddechu i uciskające klatkę piersiową. Ćwiczenia te należy zupełnie usunąć z gimnastyki młodzieży i członków starszych powyżej 35 lat, w gimnastyce zaś członków młodszych stosować je ostrożnie t. zn. rzadko i krótko.

Do szkodliwych ćwiczeń należą:

wspieranie i dźwiganie wielkiej wagi ciężarów,
wagi w zwieszeniu tyłem i podporze tyłem,
chorągiewki tyłem,
wspierania w zwieszeniu tyłem,
zwieszenia tyłem;
do wątpliwej wartości należą:
zwieszenia i podpory o wązkim chwycie, z zaklęśniętą klatką piersiową i schowaną szyją,
ruchy ramion skrzyżne, zwężające klatkę piersiową i wypuklające plecy.

Ostrożnego stosowania wymagają w gimnastyce młodzieży:
wspinania po żerdziach pionowych i skośnych,
» po linach pionowych i skośnych. C. d. n.).

E. Cenar.

O budowie ciała ludzkiego.

Napisał *W. Sikorski.*

(Ciąg dalszy).

Następnie pięć kręgów, będąc zupełnie odmienne budową od wszystkich poprzednich, są ze sobą stale zrośnięte i tworzą szeroką kość krzyżową, a ta kończy się kością ogonową, która jest dla nas mniejszego znaczenia. Każdy z tych kręgów z osobna zamyka otwór, wobec czego suma tych otworów tworzy długi kanał, który zamyka w sobie rdzeń pacierzowy, łączący się z substancyą mózgową. Cały ten kręgosłup spoczywa na kości miednicowej za pośrednictwem kości krzyżowej i jest z nią krótkimi więzami nieruchomo połączony. Połączenie to musi być najsilniejsze, skoro się zważy, że na niem opiera się większa część ciężaru naszego ciała.

Kości głowy składają się z kości czaszki i z kości twarzy. Kości czaszki są połączone ze sobą stale szwami i chronią mózg wielki i mały. Zamykają one również organa słuchu. Kości twarzy zamykają organa wzroku, powonienia i smaku, a zarazem tworzą otwory dla dróg oddechowych i przewodu pokarmowego.

Kręgi, żebra i mostek, tworząc klatkę piersiową, zamykają jamę, w której mieści się serce, płuca i część większych naczyń krwionośnych.

Do rozwoju tych organów konieczną jest szeroka i ruchliwa klatka piersiowa, od czego znowu zależne są prawidłowe funkcye życiowe i nasze zdrowie.

Żebra poruszają się parami i są połączone z mostkiem. Obie najniższe pary t. j. jedenasta i dwunasta nie łączą się z mostkiem lecz końcami swymi wchodzą wolno w mięśnie.

Przy każdym więc wygięciu się kręgosłupa w kręgach piersiowych podnosi się mostek do góry, przyczem cała klatka piersiowa podnosi się i rozszerza. Ruchliwość więc w stawach kręgowych i ruchliwość żeber w ogóle jest doniosłego znaczenia w czynności oddechowej oto też w wychowaniu fizycznem powinniśmy się starać, dobierając odpowiednie w tym kierunku ćwiczenia.

Kręgi lędźwiowe oraz kość krzyżowa, miednica i dwie pary fałszywych żeber tworzą stałą ochronę dla jamy brzusznej, zamknięte z przodu ruchliwą elastyczną ścianą mięśniową.

W jamie brzusznej mieści się narząd trawienia t. j. żołądek i jelita oraz wątroba, śledziona i nerki, tudzież narządy płciowe. Jamę brzuszną oddziela od jamy piersiowej osobny rodzaj płaskiego mięśnia zwanego przeponą, która jest czynną przy oddychaniu.

Wszystkie inne kości są częściami ramion wraz z rękami i nóg wraz ze stopami. Te części ciała nazywamy także kończynami górnemi i dolnemi.

Pierwsze są połączone za pośrednictwem łopatek i kości obojczykowych z górną częścią klatki piersiowej. Ramiona i nogi są właściwemi narzędziami ruchu, powodując już to zmianę miejsca całego ciała, jużto zmianę w wzajemnem położeniu pojedyńczych części jego.

Łopatka jest kością trójkątną, płaską i cienką. Jest ona połączona ze szkieletem za pośrednictwem obojczyka. Umieszczona z tyłu klatki piersiowej zwraca się swym najkrótszym bokiem do góry. Kąt jej zewnętrzny jest nieco zgrubiały i tworzy wklęsłą panewkę, w którą wchodzi główka kości ramieniowej, dając w ten sposób podstawę dla najbardziej ruchliwego stawu barkowego. Ruchliwość tego stawu potęguje bowiem obecność łopatki, która porusza się zupełnie swobodnie, wobec czego można ją podnieść, opuścić lub zwrócić, poruszyć na zewnątrz lub do środka.

Charakterystycznymi ruchami ramion są przenoszenia wprzód i wstecz, podnoszenia w bok, do poziomu i w pion, oraz krążenia.

Kość obojczykowa jest kością esowo zgiętą i przylega swym końcem zewnętrznym do zewnętrznego wyrostka kości łopatkowej, wobec czego obie te kości wykonują ruch zgodny t. j. podnoszą się i opadają, wysuwają się wprzód lub wstecz równocześnie.

Położenie obojczyka zależnem jest zatem od położenia łopatki i odwrotnie, co znowu wpływa na położenie klatki piersiowej, a mianowicie jej górnej części, gdyż obojczyki łączą się swymi końcami wewnętrznymi z mostkiem.

Podtrzymują więc one łopatki, stąd też złamanie obojczyka powoduje opadnięcie łopatki wprzód i w dół.

Target ball — piłka tarczowa.

Gra ta przypomina grę angielską »Krikiet« ma jednak tę zaletę, że gdy »krikiet« nadaje się tylko dla chłopców, na boisku, »piłkę tarczową« można doskonale przeprowadzić na boisku i w sali gimnastycznej z dziewczętami.

Boisko do gry nie jest ograniczone liniami, na niem ustawia się dwie tarcze na słupkach wys. 2 m, naprzeciw siebie, w oddaleniu 14 do 15 m. Tarcze muszą być urządzone do zniżania i podwyższania, stosownie do wzrostu i wieku grających.

Na 3 ang. stopy przed tarczami zaznacza się linię, z poza której należy rzucać piłkę.

Przybory: Dwie płaskie drewniane rakietki, lekka tennisowa piłka.

Przebieg gry: Grający dzielą się na dwie drużyny od 8-miu do 24-ech, jedna z nich jest »atakującą«, a druga »broniącą«.

Każda drużyna ma swego dowódcę, (kapitana). Następuje wybór miejsc, poczem dowódca drużyny »broniącej« wybiera dwóch

»obrońców«, którzy stają obok tarcz i zasłaniają je rakietami. Reszta tej drużyny czeka swojej kolei na miejsca obrońców. Dowódca drużyny »atakującej« wyznacza dwóch »napastników«, którzy na dany znak rzucają piłkę, starając się trafić w tarczę.

Dzieje się to w ten sposób, że naprzód jeden z »napastników«, rzuca do przeciwległej tarczy, naprzeciw stojący »napastnik« podnosi piłkę lub łapie podaną i znów rzuca naprzeciw. Reszta drużyny »atakującej podaje piłki napastnikom. Obrońcy zasłaniają tarczę rakietami, a gdy uda się im odbić piłkę, muszą przebiedz przynajmniej raz do przeciwległej tarczy, co liczy się im za punkt, ile biegów między jednem rzuceniem piłki a drugiem, tyle punktów. Po przybyciu do tarczy, należy za każdym razem zapukać rakietą w tarczę, inaczej punkt się nie liczy. Obrońcy wolno zasłaniać tarczę tylko rakietą a nie własnem ciałem.

Obrońca ustępuje gdy: 1. piłka trafi tarczę;
2. gdy nie uda musię zrobić biegu do tarczy.
3. gdy piłka trafi w tarczę ;podczas biegu obrońcy;
4. Gdy obrońca niepotrzebnie wyjdzie za linię.

Napasnik ustępuje: 1. gdy rzuci 6 piłek do tarczy;
2. gdy wyjdzie za linie.

Punkty dla »obrony«: odbita piłka, udały bieg.

Punkty dla »ataku«: trafiona tarcza, nieudały bieg napastników.

Ir. Germanówna.

Angielska terminologia footballu.

Znajomość terminów tych jest każdemu graczowi potrzebną, z uwagi na zawody, przy których sędziowie posługują się terminologią angielską).

1. *Ground* (czytaj: graund) = boisko, teren, na którym się gra.

2. *Field* (fild) = polę czyli wnętrze boiska footballowego.

3. *Yard* (jard) = 3 stopy = 12 cali = angielska miara długości równająca się 91·44 *cm* (1 stopa = 30·48 *cm*; 1 cal = 2·54 *cm*).

4. *Touch line* (taczlajn) = kresy wapienne, stanowiące granice i znaki boiska.

5. *Goal* (gól) = cel, granica, bramka. Również oznacza: punkty zdobyte np. dostali goal t. zn. zdobyli bramkę.

6. *Post-goal* post (gólpost) = kół czyli słupek bramkowy.

7. *Bar-crossbar* (krosbar) = poprzeczka bramkowa, która w górze łączy pionowe słupy bramki.

8. *Centre* (sentr) = punkt środkowy boiska.

9. *Goal line* (góllajn) = linia bramkowa t. zn. graniczna, od rogu do rogu, na której stoi bramka.

10. *Ball* (ból) = piłka.

11. *Inches-inch* (inczis-incz) cal angielski = 2·54 *cm.*

12. *Qunces-ounce* (aunsis-auns) uncya, t. zn. waga równająca się 28·35 gramom.

13. *Toss* = losowanie, odbywające się przed grą o bramkę lub pierwszeństwo kopu.

14. *End* = strona, połowa boiska zajęta przez partyę.

15. *Kick off* = kopnięcie piłki z miejsca, przy tak zwanem »place kick«.

16. *Place kick* (plejskhik) kopnięcie z miejsca, spokojnie leżącej piłki.

17. *Half time* (haftajm) = czas równający się połowie gry, t. zn. od zaczęcia gry do zmiany bramek, ewent. od zmiany bramek do końca, który wynosi 45 minut (cała gra 90 minut).

18. *Boundary post* (baundery post) = koły graniczne, *bounderyline* (bounderylajn) granice boiska.

19. *Out-out of play* (aut-aut of plej), jeżeli piłka wyleciała poza granice boiska czyli wyszła z gry.

20. *Touch* (tacz) = pole, leżące poza boiskiem, t. zn. kresami granicznemi.

21. *Thrown in* (thron in) = wrzucenie piłki rękami w grę po »aucie« przez sędziego lub bramkarza. Przedtem było regułą, że po aucie wrzuca się piłkę do gry w kierunku prostopadłym do granicy, dziś wolno wrzucać w dowolnym kierunku.

22. *In play* (in plej) = w grze, t. zn. że piłka jest w grze i dalej nią grać można.

23. *Off side* (of sajd) dosłownie: na boku czyli »poza grą« Gracz »off side« stoi w polu tak daleko, że nie jest uprawniony do gry.

24. *Goal kick* (gól khik), kopnięcie z bramki wykonywa się wtedy, jeżeli piłka poszła na »aut« za linię bramkową. Którykolwiek gracz partyi odnośnej bramy kopie piłkę z miejsca z linii bramkowej.

25. *Corner kick, corner flag kick* (khórner khik, khorner fleg khik) kopnięcie z rogu. Gdy piłkę kopnie gracz za własną linię bramkową, wtedy kopnięcie z rogu wykonywa gracz partyi przeciwnej. Przy tem kopnięciu nie wolno usuwać chorągiewki (żerdzi, kołka), oznaczającego naroże.

26. *Corner flag post* (khorner fleg post), żerdka chorągiewki narożnej, która stoi w każdym rogu boiska i nie powinna być niższa niż 5 stóp ang. t. *zn.* $5 \times 30{\cdot}48 = 1{\cdot}50$ *m.*

27. *Carry, carriing* (khery, kheriing), nosić, nosić piłkę w rękach, chodzić z piłką w rękach, więcej, niż 2 kroki.

28. *Knock on* (nokon), uderzenie ręką lub ramieniem piłki, co się oznacza wołaniem »hand!«

29. *Hand, handling* (hend, hendling), uderzenie lub dotknięcie ręką lub ramieniem piłki. Karą za to jest »kopnięcie wolne«,

a jeżeli handling zrobiono z umysłu następuje za karę »kopnięcie karne«. Ostatniej kary rzadko się używa i należy przedtem być zupełnie pewnym, że dotknięto ręką z umysłu.

30. *Goal keeper* (gólkhypr), bramkarz.

31. *Free kick* (frykhik), »wolne kopnięcie«, t. zn. z miejsca na ziemi, przyczem przeciwnikom nie wolno być bliżej piłki, niż na 6 yardów (5·5 *m*), chyba, że staliby na swojej linii bramkowej. Piłka po wolnem kopnięciu nie wejdzie w grę, jeśli przynajmniej nie otoczy się dokoła swojej osi.

32. *Score, score a goal* (skór e gól), wkopnięcie piłki do bramki.

33. *Tripping,* przewrócenie, odtrącenie przeciwnika, stawanie przed nim lub za nim, podstawianie nóg od tyłu.

34. *Hacking* (heking), kopanie przeciwnika z umysłu.

35. *Jumping* (dżamping), skakanie przeciw przeciwnikowi, natarcie na przeciwnika, czem go można przewrócić.

36. *Hold* (hold), zatrzymanie gracza reką.

37. *Push* (pusz), potrącenie przeciwnika ręką.

33. *Charge from behing* (czardż from bihajnd), napadnięcie na przeciwnika z tyłu.

39. Podeszwy, całe z miękkiej skóry, nie są naruszeniem §. 11. prawideł.

40. *Shin guards* (szin gards), ochrony nagolenikowe, dziś już z powodu prawidłowej gry usuwane.

41. *Referee* (refery), bezstronny sędzia, wybrany przez grających, celem dozorowania gry, odnośnie do przestrzegania ścisłego prawideł gry, przebiegu i porządku.

42. *Time keeper* (tajm kypr), sędzia mierzący czas gry.

43. *Linesman* (lajnsmen), dozorca miedzy, bezstronny ma obowiązek zwracać uwagę sędziego, prowadzącego grę, na niewłaściwości grających (brutalną grę, przekraczanie przepisów, nietaktowne zachowanie wogóle, tudzież sygnalizować »auty«.

44. *Penalty kick* (penltykhik), kopnięcie karne, które wyznacza sędzia danej partyi, jeżeli przeciwna partya popełniła jakiś gruby błąd, przeciw prawidlom gry, na terytoryum karnem.

45. *Stop, stop the game* (stopte gem), wstrzymać grę.

46. *Restarted* (ristarted), ponowne rozpoczęcie gry, jeżeli została przerwana z różnych przyczyn.

47. *Forwards* (foruords), harcownicy, graczy atakujący. Jest ich 5-ciu. Przy ataku harcownicy muszą być popierani przez rezerwę, stoją w pierwszym rzędzie.

48. *Centre, centre, forward* (sentr, sentrforuord), środkowy atakujący (harcownik), zazwyczaj najsilniejszy, najszybszy i najbystrzejszy harcownik.

49. *Wing* (uing), skrzydłowi w ataku, harcownicy skrajni. Skrzydłowych musi popierać bezustannie rezerwa.

50. *Half backs* (hafbeks), 3 gracze, stojący za atakującymi (harcownikami) w drugim rzędzie, »rezerwa« mająca za zadanie wspierać tak atakujących, jak i »bocksów« obronę, stojącą za nimi.

51. *Backs* (beks), obrona, 2 gracze, »boki« stojący w trzecim rzędzie. Mają obowiązek pomagać bramkarzowi w obronie bramki i odbijać piłkę przepuszczoną przez »halfbacks«. Backs musi być silny w kopaniu i szybki w biegu.

52. Kopanie odbywa się głównie grzbietem stopy, aby uderzenie było płytkie, a piłka nie szła wysoko w górę, dalej odbywa się nosem buta, brzegiem stopy, piętą wstecz i to tak prawą, jak i lewą nogą.

53. *Shot* (szot), kopnięcie szybkie prosto w bramkę.

54. *Dribbling*, prowadzenie piłki nogami, krótkiemi kopnięciami »stopkowanie«.

55. *On side* (an said), przestał być martwym.

Kronika

— **Grunwaldzkie ćwiczenia sokole we Lwowie.** W dniu 29. czerwca b. r. popołudniu o godz. 5-tej, na boisku sokolem odbyły się Grunwaldzkie ćwiczenia sokole, jako część programu uroczystości grunwaldzkich. Tłumy publiczności dochodzące do kilkunastu tysięcy, przypatrywały się tym igrzyskom, które ocenić należy jako wielce udatne.

Program był następujący: 1. ćwiczenia wolne na V-ty Zlot w Krakowie, 2. ćwiczenia sokolic wywijadłem trzcinowem (V. Zlot w Krakowie), 3. ćwicz. pań na koniach, 4. ćwicz. maczugami (V. Zlot w Krakowie), 5. zrywanie lancą pierścieni na koniu, 6. ćwicz. karabinami (V. Zlot w Krakowie), 7. korowód (kadryl) na koniach, 8. ćwicz. lancami (V. Zlot w Krakowie).

W ćwiczeniach tych wzięły udział wszystkie gniazda lwowskie (Sokół: Macierz, II., III., IV.), tudzież gniazda: Kleparów, Dublany, Winniki.

Do ćwiczeń wolnych stanęło 290 *) druhów; do ćwiczeń wywijadłem stanęło 64 sokolic; do ćwiczeń szkolnych na koniu 4 panie; do ćwiczeń maczugami 48 druhów; do ćwiczeń karabinami 32 druhów; do korowodu na koniach 12 dh.; do ćwiczeń lancami 92 druhów.

Ćwiczeniami kierowali dd.: Durski, Hamburger i Dr. Wyrzykowski naprzemian. Ćwiczeniami oddziału konnego p. M. Madeyski.

---

*) Liczbę tę nie należy brać jako ostateczną ze Lwowa na Zlot krakowski, gdyż wielu nie stanęło do ćwiczeń z różnych chwilowych przeszkód.

Z wszystkich tych punktów, oprócz ćwiczeń oddziału konnego wypadły najlepiej ćwiczenia karabinem. Wykonano je wzorowo tak w musztrze, jak i ćwiczeniach przy muzyce.

Następnie bardzo dobrze bez błędu wypadły ćwiczenia maczugami. Ćwiczenia te jednak nie robią tego wrażenia, jakie robiły na poprzednich zlotach, a w szczególności na Zlocie 1892 i 1894. — Ćwiczenia sokolic są piękne, jednak rozróżnianie wywijadeł kolorem białym i czerwonym z odległości niknie i nie robi tego efektu, jakiego się spodziewano. Ćwiczenia lancami wypadły jak zawsze dobrze. Cwiczenia wolne wypadły bardzo pięknie bez usterek, najpiękniejszy jest obraz IV. »Za ożydle«.

— **Bieg rozstawny Lwów - Kraków.** Drugi największy w świecie bieg rozstawny, po biegu Nowy-York-Chicago, urządzony przez Tow. zabaw ruchowych we Lwowie odbył się 26. czerwca b. r. rozpoczął się we Lwowie o godz. 3 rano, a zakończył tego samego dnia w Krakowie o godz. 9 m. 58 wieczorem. Udział wzięło około 1700 uczniów gimnazyalnych ze Lwowa, Przemyśla, Jarosławia, Łańcuta, Rzeszowa, Dębicy, Tarnowa i Bochni. Kraków odmówił udziału, zastąpiono go specyalnie ze Lwowa przysłanymi biegaczami. Bieg odbył się bez wszelkiego wypadku. Organizacya funkcyonowała wszędzie wzorowo. Depeszę wręczył na moście lwowski uczeń Stanisław Laskownicki. Na moście czekali przybycia pp. Hemmerling i Christelbauer ze Lwowa, oraz reprezentant krakowski.

W organizowaniu biegu tego okazała c. k. Rada szkolna krajowa, do której T. Z. R. się odniosło o pomoc, wielce przychylne stanowisko tak dalece, że wprost wyznaczyła gimnazya i profesorów, którzy mają się zająć organizacyą młodzieży w poszczególnych miastach, tudzież zaleciła pokrycie drobnych wydatków, połączonych nieodłącznie z taką rzeczą, z funduszów zbieranych rok rocznie na na gry i zabawy.

Bieg cały trwał 19 godzin, brała w nim udział młodzież szkolna, przebiegając każdy po 200 m., tudzież 14-stu klubowców ze Lwowa, zastępując po części Jarosław, a całkowicie Kraków, biegnąc 2—6 km.

Depeszę do prezydenta Krakowa Dr. Leo, wystosował prezes T. Z. R. Dr. J. Dembowski.

Rozstawienie młodzieży było następujące: ze Lwowa (rog. Grodecka) do Zimnej Wody = młodzież c. k. Seminaryum nauczycielskiego; z Zimnej Wody do Mościsk = młodzież wszystkich lwowskich gimnazyów i szkół realnych (w całości 65 km.); z Mościsk do Radymna = młodzież Przemyśla (27 km.); z Radymna do Przeworska (26 km.) = młodzież Jarosławia; z Przeworska do Rogóżna (10 km.) = młodzież klubu »Czarnych« ze Lwowa (każdy biegł po 1·1 km.), z Rogóżna do Łańcuta (10 km.) = młodzież Łańcuta; z Łańcuta do Ropczyc (49 km.) = młodzież Rzeszowa; z Ropczyc do Pilzna (27 km.) = młodzież Dębicy; z Pilzna do Brzeska (51 km.) = młodzież Tar-

nowa; z Brzeska do Niepołomic (35 km.) = młodzież Bochni; z Niepołomic do Krakowa (24 km.) = młodzież klubu »Czarnych« ze Lwowa.

To wspaniałe dzieło agitacyjno-organizacyjne udało się w zupełności wybornie.

Punktualnie o godz. 3 rano dnia 26. czerwca wręczył wiceprezes T. Z. R. Dr. Wł. Hojnacki depeszę startującemu uczniowi na rogatce grodeckiej — w przeciągu kilkunastu minut była już depesza w rękach startujących w Zimnej Wodzie (7 km.), i z tą szybkością przeciętną dążyła do Krakowa.

Od Przemyśla wzdłuż szosy, którą szła depesza aż do Krakowa przy moście Podgórskim, przypatrywały się biegowi temu tłumy publiczności.

Depesza szła dłużej o jedną godzinę, niż komitet obliczył. Opóźnienie to spowodowane zostało nieuprawnionem ogłoszeniem w *Nowej Reformie*, jakoby bieg był odwołany. Wskutek tego wszelkie przygotowania w Bochni odwołano, a zarządzono je na nowo dopiero na telegraficzne wezwanie ze Lwowa. Również nieobsadzenie części przestrzeni, przypadającej na Jarosław, a zastąpionej przez dziewięciu klubowców (Czarnych) ze Lwowa, którzy biegli po 1 km., a więc dłużej, niż przy biegu (5 × 200), tudzież ulewa, jaka od Wieliczki do Krakowa towarzyszyła biegowi, zwolniła szybkość na ostatnim okresie rozstawnym, tem bardziej, że okres ten obsadzony był zamiast 120 biegaczami, tylko czteroma z lwowskiego klubu »Czarnych«, a to: braćmi Zagórskimi, Wondrauschem i Laskownickim (każdy biegł po 6 km., towarzyszył im Szlezak ze Lwowa na rowerze, tudzież cykliści z Krakowa), który przyniósł depeszę do Krakowa i wręczył ją delegacyi T. Z. R. pp. Hemerlingowi i Christelbauerowi. Na moście Podgórskim oczekiwała bieg publiczność.

Uczestnicy wywiązali się z podjętego zadania znakomicie, czując, że w ten sposób okazują swoją tężyznę w roku jubileuszu grunwaldzkiego. Organizacya funkcyonowała wszędzie bez zarzutu, tak, że depesza płynęła bez przerwy ze Lwowa do Krakowa.

Zapał niebywały ogarnął młodych sportsmenów. Wszędzie widziało się zdrowe i zadowolone twarze, oczekujące z niecierpliwością na spełnienie swego zadania. Już na kilka godzin przed przypuszczalnem nadejściem depeszy gościniec od Lwowa po Kraków roił się od mundurków młodzieży. Każdy na swym posterunku z wytężonym wzrokiem, przenikał przestrzeń, aby zobaczyć, czy już depesza nie idzie... Wreszcie nadeszła, więc dalej i znowu dalej, aż do Krakowa.

Młodzieży towarzyszyli wszędzie jej profesorowie, roztaczając nad nią troskliwą opiekę.

Znaczenie biegu tego jest doniosłe w społeczeństwie naszem z różnych względów. Jakkolwiek bieg rozstawny w wieku kolei żelaznych, telegrafów z drutu i bez drutu, telefonów, balonów stero-

wych i aeroplanów, niema praktycznego znaczenia, to jednak stał się on pobudką, wielką agitacyą na korzyść wychowania fizycznego wśród młodzieży, wskazał jej, że przy wspólnej pracy wielkiej liczby jednostek, (choćby praca ta była małą), wielkie mogą powstać dzieła, pouczył poszanowania posłuchu apelu, pochodzącego od właściwej organizacyi (Tow. zab. ruch.), pouczył, jak sama organizować się winna i przygotowywać do sportów, zwrócił uwagę na jeden z najpierwszych, najpotężniejszych, najpraktyczniejszych i najtańszych sportów t. j. sport pieszy, który u nas jest w zupełnym zaniedbaniu we wszelkiej formie, czy to jako marsz ćwiczebny, czy jako bieg trwały, czy jako turystyka, czy jako taternictwo.

To też T. Z. R. należy się wdzięczność, że zwróciło na sport ten uwagę, i to niezmiernie praktycznym i rozstropnym czynem, t. j. biegiem rozstawnym Lwów-Kraków, gdyż niemal cała Galicya wzdłuż zelektryzowana została w jednym dniu i niezawodnie naelektryzowanie to będzie trwałem. *Dr.*

— **Popis Oddziału konnego Sokoła-Macierzy.** W dniu 19. czerwca b. r. o godzinie 5-tej popołudniu odbył się popis oddziału konnego Sokoła-Macierzy na boisku sokolem przy ul. Cetnera wobec udziału kilku tysięcy publiczności.

Program popisu składał się: 1. z jazdy szkolnej pań, 2. woltyżów na nieosiadłanym koniu w galopie, 3. kadrylu, 4. zawodów w nizaniu pierścieni i zrywaniu kokard, 5. zawodach w zabawach konnych, a to: zrywanie baloników, wyścigu z parasolem, wyścigu konno-pieszym, biegu pocieszenia (wyścig z jajem). Sędziowali: Dr. T. Bałłaban, Dr. A. Balasits, Inż. L. Christelbauer, Dr. W. Godlewski, c. i k. por. P. Stikanowski, kierownikiem popisu był dh A. Podłowski.

Produkcye prowadzone były przez dyrektora Marka Madeyskiego, brało w nich udział 24 sokołów, a wypadły wszystkie świetnie. W szczególności pięknym był i dobrze obmyślanym kadryl, dalej zawody i zawody w zabawach konnych.

Do jazdy szkolnej stanęły 4 panie, które wykonały poprawnie i dobrze ćwiczenia w stępie, kłusie i galopie.

Woltyże w galopie wykonało 5 sokołów w strojach ćwiczebnych. Jak na pierwszy początek w tej dziedzinie ćwiczeń, wypadły one dobrze, jakkolwiek widocznym był brak dobrego wyćwiczenie się u niektorych ćwiczących.

Kadryl względnie korowód wykonany przez 12 sokołów w strojach sokolich w stępie, kłusie i galopie wypadł przepięknie, tak z uwagi na wykonanie, jak i efektów optycznych, boć wiadomo, że sokół polski na koniu, to najpiękniejszy obraz kawaleryi.

Zawody w nizaniu pierścieni. Warunki: kto w cwale największą ilość pierścieni naniże na lancę, ten zwycięża, trzy nagrody dla najlepszych. Do tych zawodów stanęło 11 sokołów. Bieg

wynosił około 80 *m* w linii prostej i na tej przestrzeni ustawiono 3 pierścienie powyż głowy jeźdzca do nizania. Otrzymali nagrody Grużewski 1, Kowats 2, Stefko 3.

Zawody w zrywaniu kokardy (Jeu de barre). Warunki: do zawodów staje 3 jeźdzców, z których jeden ma na lewem ramieniu przypiętą kokardę. Zadaniem dwóch pozostałych jest zerwać mu kokardę w przeciągu 1 minuty. Po zerwaniu kokardy, względnie po upływie 1 minuty następuje zmiana stanowisk. Jeźdźcowi, któremu przeciwnicy nie zerwali kokardy w przeciągu minuty, liczy się 8 punktów, jeźdzcowi, który w takim czasie zerwie kokardę 5 punktów, zawód odbywa się w galopie, zerwanie kokardy dozwolone tylko prawą ręką.

Startowały dwłe trójki, w pierwszej otrzymali nagrody: Kowalewski 1, Grużewski 2, w drugiej trójce: Beacock 1, Przybylski 2. Trójka ta przedstawiła bardzo piękną walkę, pełną efektów hipicznych.

Zawody w zrywaniu baloników. Warunki: Jeźdzcy zrywają sobie nawzajem lotne baloniki, przypięte na nitce do klapy surduta. Pozbawiony balonika ustępuje z miejsca zawodów. Wygrywa, kto nie da sobie zerwać balonika do końca zawodów. Startowało 15 zawodników, pod koniec zawodów jeden wycofał się, pozostało do końca dwóch. Walka między nimi pozostała nierozstrzygniętą.

Otrzymali nagrody: Kowalewski i Beacock.

Zawody z parasolem. Warunki: Jeźdźcy na sygnał jadą do parasoli wetkniętych w ziemię, w obrębie areny, zsiadają z koni, biorą każdy jeden parasol, otwierają go, z otwartym parasolem w ręce dosiadają swoich koni, objeżdżają większą arenę na lewą rękę. biorąc przymusowo dwie przeszkody i zdążają do mety. Startowało 8 zawodników. Bieg przedstawiał wiele humorystycznych epizodów, jak n. p. ucieczka konia z areny, przewrócone prądem powietrza parasole, uciekające z głowy kapelusze i t. p., wskazujące na to, jak wielkiego sprytu, obliczenia ruchu i przewidywania różnych ewentualności wymagały te zawody.

Nagrody otrzymali: Sauczey 1, Umański 2.

Wyścigi konne i piesze z przeszkodami. Warunki: Jeździec dosiada konia bez strzemion i jeździ według komendy; na dany sygnał przyjeżdża najkrótszą drogą do jednego służącego na arenie, zeskakuje z konia, oddaje go słudze, sam zaś biegnie, przeskakując po drodze przeszkody do oznaczonego miejsoa, gdzie napisać ma dane słowa na wyłożonych kartkach papieru i podpisać je imieniem i nazwiskiem, następnie wraca do swojego konia, dosiada go i biorąc obowiązkowo dwie przeszkody, oddaje kartkę u mety.

Startowało 7 zawodników. I ten bieg był pełen wesołych epizodów, jak n. p. zeskakiwanie z koni, skłębienie się przy kartkach, bieg pieszy, branie przeszkód, dosiadanie koni i t. p.

Otrzymali nagrody: Sauczey Tadeusz 1, Kowats 2, Kowalewski 3.

Nagrody dla pierwszych i drugich były honorowe, wcale cenne, inne stanowiły żetony.

Na tem zakończono produkcye, które zrobiły wyborne wrażenie na widzach. Całą rzecz trzymano w tonie dżentelmeńskim tak co do wszystkich punktów ćwiczebnych, jak co do obdarowywania nagrodami, które były piękne i kosztowne, w części darowane przez członków oddziału konnego, jak i co do urządzenia samego boiska i zaopatrzeniu go w przystojne przyrządzenia. *E. C.*

— **Ruch sportowy i ćwiczenia pod gołem niebem** wzmaga się dość silnie w Sokole-Macierzy, Za inicyatywą dha naczelnika Dra Wyrzykowskiego rozpoczęto w maju w godzinach rannych od 6—8 trzy razy w tygodniu na boisku sokolem (ul. Cetnera) ćwiczenia w grze »hockey«, w której biorą udział członkowie grona nauczycielskiego, obok tego w tych rannych godzinach lecz w innych dniach odbywają się ćwiczenia członków w lekkiej atletyce, w godzinach popołudniowych grywa młodzież, tudzież męska drużyna footballowa i żeńska hockey'owa »Lechia«, które przynależą do Sokoła-Macierzy, w końcu na boisku odbywają się ćwiczenia oddziału żeńskiego, który obok ćwiczeń zlotowych kultywuje grę »Basket ball«.

— **Walka o system gimnastyczny** prowadzona jest obecnie w Rosyi, gdzie po niepowodzeniach w wojnie ostatniej zwraca się uwagę większą na wychowanie cielesne młodzieży. Wprawdzie władzie uczyniły w sprawie tej niewiele, a większość projektów utyka w biurowości lub niezrozumieniu istoty rzeczy, ale samo społeczeństwo przejęte jest bardzo zagadnieniem kultury cielesnej i wiele mu poświęca energii. Pierwszeństwo pod tym względem trzymają obie stolice, gdzie powstają odnośne stowarzyszenia, odbywają się odczyty i prowadzą rozprawy. W Petersburgu działa w tym kierunku Tow. popierania rozwoju cielesnego młodzieży szkolnej (Obšč. sodějitwia fisičeskomu razvitiu ůčaščejsca mołodioži O. S. F. R. U. M., czyli Osfrum). Niedawno staraniem tego Tow. urządzone były odczyty dr. W. N. Pieskowa, który zobrazował istniejące systemy gimnastyczne i zachęcał gorąco do gimnastyki Linga. Po odczycie wyłoniła się ciekawa dyskusya, w której głos zabierali przedstawiciele wszystkich systemów. Charakterystycznem było przemówienie p. Werguna, który porównywał chwilę obecną poszukiwania metody gimnastycznej do czasów, kiedy św. Włodzimierz przyjmował chrzest. »Należy go w tem naśladować, a ponieważ przyjął wiarę grecką jako najpiękniejszą, należy obecnie obrać metodę sokolą, która najbardziej wszystkich pociąga«. Wogóle wyznać trzeba, że u Rosyan ujawnia się duże dążenie do gimnastyki sokolej, co zawdzięczać zapewne należy z jednej strony efektowności ćwiczeń, ale jeszcze więcej temu, że jedynie z nią mieli sposobność się poznać, gdyż sokoli czescy oddawna gimnastykę swoją w wielu miejscowościach propagują. *(Ruch).*

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ul. Lindego l. 4.